



南蛮漬け(かじき)

さっぱりと夏でも冬でも美味しい!

～献立例～
 ごはん
 南蛮漬け(かじき)
 キャベツのうま煮
 茶碗蒸し
 果物



[材料] (2人分)

かじき		
1切れ 30g	4切	
食塩	0.4g	
日本酒	2g	
根しょうが	2g	
片栗粉	6g	
揚げ油	適量	
玉ねぎ	60g	
人参	20g	
酢	8g	
しょうゆ	8g	
砂糖	4g	
水	6g	
パセリ	1g	

[作り方]

1. かじきは表面の水気をキッチンペーパー等でふき取ってから、塩、酒、しょうがのしぼり汁をふりかけて下味を付けておく。
2. 玉ねぎ、人参は千切りにする。
3. 鍋に酢、しょうゆ、砂糖を加えて火にかけて漬け汁を作る。
(※野菜用1：魚用2に分けておく)
4. 2の野菜は漬け汁が熱いうちに漬け込み冷蔵庫で冷やす。
5. 1のかじきは、表面の汁気を取り、片栗粉をつけて160℃に熱した油で揚げる。魚が熱いうちに取り分けておいた魚用の漬け汁に漬け込み粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
6. 器に5の魚を盛り、その上に汁気を切った4の野菜を盛り、最後にみじん切りにしたパセリを振りかける。

<調理のコツ> 魚の生臭さを取るために、あらかじめ酒と生姜で下味を付けて下さい。野菜は漬け汁が熱いうちに漬け込むと、玉ねぎの辛みは和らぎ、人参は適度に柔らかくなって食べやすくなります。漬けた野菜は水分が出て、味も薄くなっているので盛り付け前に汁気はしぼってください。

<料理の工夫> 冷たい魚料理は魚特有の生臭さが和らぎます。酸味も適度にあるので食欲の無い時にでも食べやすい料理です。お好みで酸味は加減してください。

エネルギー	178kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	10.0g
炭水化物	8.5g
塩分	0.8g